

**BÄCK  
HOF**



**Naturkost  
aus der Heide**



**NEU**

**Die ersten  
kontrolliert  
glutenfreien  
Haferflocken  
aus Deutschland.**

Unsere Haferflocken  
sind kontrolliert glutenfrei.  
Wir analysieren jede Charge  
auf Glutenfreiheit und garantieren  
unter 20 ppm Gluten.





Bisher wurde Hafer in Deutschland überwiegend als glutenhaltig eingestuft. Der Hauptgrund dafür ist seine Verunreinigung mit glutenhaltigem Getreide in Anbau, Transport und Verarbeitung.

Die meisten Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit können aber „sauberen“ Hafer in ihre Ernährung mit einbeziehen, da die Eiweißstruktur des Hafers sich von der von Weizen, Roggen, Dinkel und Gerste unterscheidet. In England, den USA und Skandinavien gehört kontaminationsfreier Hafer schon länger zu einem glutenfreien Speiseplan.

Das Glutenfrei-Zeichen der durchgestrichenen Ähre der Deutschen Zöliakie Gesellschaft (DZG) ist auf den Verpackungen der glutenfreien Haferflocken vom Bauckhof noch nicht zu finden. Während die englische coeliac society sowie die amerikanische Gluten-Free Certification Organization das Glutenfrei-Logo auch für Haferflocken vergeben, ist die DZG noch nicht entschieden. Wir sind aber mit der DZG im Gespräch und hoffen, dieses Zeichen bald auch in Deutschland einsetzen zu können.

### **Hafer-Crunchy-Müsli**

475 g Haferflocken, 4 EL Honig, 50 g Butter, 75 ml Wasser, (1 TL Zimt)

Butter, Honig, (Zimt) und Wasser erhitzen. Wenn sich die Butter aufgelöst hat, die Flocken untermischen und die Masse auf einem Backblech verteilen. Im Backofen bei 160°C Umluft für ca. 30 Min. rösten. Zwischendurch 2-3 x umrühren. Gut abkühlen lassen und im luftdichten Gefäß aufbewahren.

# Bauckhof kontrolliert glutenfreie Haferflocken garantieren maximale Sicherheit.

**Sicherheit im Anbau:** Der Demeter Hafer für unsere glutenfreien Haferflocken wird in einem besonderen Projekt von einem langjährigen Partner aus Norddeutschland angebaut. Dieser Hafer ist sowohl im Anbau wie auch in der Verarbeitung frei von Verunreinigungen mit glutenhaltigem Getreide.

**Verpackungs-Sicherheit:** Unsere glutenfreien Haferflocken sind nicht wie üblich in einfache Papierbeutel gepackt, sondern in versiegelte Folienbeutel. Somit ist eine Kontamination durch Glutenstaub aus der Umgebung ausgeschlossen.

**Gesetzliche Sicherheit:** Das Lebensmittelgesetz sagt: „Hafer in Lebensmitteln für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit muss so hergestellt, zubereitet und/oder verarbeitet sein, dass eine Kontamination durch Weizen, Roggen, Gerste oder ihren Kreuzungen ausgeschlossen ist; der Glutengehalt dieses Hafers darf höchstens 20 mg/kg (ppm) betragen.“ (VerordnungEGNr.41/2009)

**Gesundheitliche Sicherheit:** Die meisten Menschen mit Zöliakie können Haferflocken vertragen. Allerdings wird den Betroffenen empfohlen, Hafer nur langsam und schrittweise in einen glutenfreien Ernährungsplan zu integrieren. Die Voraussetzung dafür ist die Reinheit des Haferprodukts. Bei normalen, handelsüblichen Haferprodukten ist mit einer Verunreinigung von bis zu 8000 ppm Gluten zu rechnen.

## Hafer-Orangencreme

50g Haferflocken, 250 ml Orangensaft, 150g Joghurt,  
100 ml Sahne, 1 EL Honig, (1 Prise Zimt)

Orangensaft zum Kochen bringen und Haferflocken einrühren. Herdplatte ausstellen. Mit geschlossenem Deckel 10 Min. quellen lassen. Honig und Joghurt in die Flockenmasse rühren. Sahne schlagen und am Ende vorsichtig unterheben.

# Hafer als wertvolle Ballaststoffquelle

Hafer kann eine wertvolle Bereicherung der glutenfreien Ernährung darstellen, die meistens sehr ballaststoffarm ist:



- Hafer hat von Natur aus ein ausgewogenes Verhältnis an verschiedenen Nährstoffen
- Hafer enthält von Natur aus Vitamin B1
- Die Mineralstoffe im Hafer dienen als natürliche Quelle für Eisen
- Hafer ist ballaststoffreich und enthält auch lösliche Ballaststoffe, die den für Hafer typischen Schleim bilden
- Im Haferfett ist der Gehalt an ungesättigten Fettsäuren höher als bei anderen Getreidearten

Zudem gilt Hafer als kräftigend und wärmend und wird von Sportlern sehr geschätzt. Nicht umsonst heißt es: „Ihn sticht der Hafer“ und „Froh wie der Mops im Haferstroh“.

Es wird empfohlen, glutenfreie Haferflocken in kleinen Mengen in einen glutenfreien Speiseplan zu integrieren und sie auszuprobieren. Die tägliche Verzehrsmenge sollte nur sehr langsam erhöht werden, am besten unter medizinischer Aufsicht.

## Für Sie im Netz gefunden: Stellungnahmen zu Hafer und Zöliakie aus aller Welt

Im **weltweiten** „Codex Standard für Lebensmittel für die spezielle Ernährung für glutenintolerante Personen“ ist enthalten, dass Hafer von den meisten gluten-intoleranten Personen vertragen wird. [www.codexalimentarius.net](http://www.codexalimentarius.net)

Die **Österreichische** Arbeitsgemeinschaft für Zöliakie sagt: „Bitte beachten Sie, dass der Verzehr von unkontaminierten Haferflocken nur in kleinen Mengen und unter ärztlicher Kontrolle stattfinden sollte. Sollten speziell für Zöliakie-Betroffene erzeugte unkontaminierte Haferprodukte in Österreich erhältlich sein, werden wir darüber informieren.“

**Scandinavian** Journal of Gastroenterology: „Ingestion of oats does not cause increased levels of IgA against oats in adult coeliac disease patients on a gluten free diet. The findings support the notion that most adult celiac disease patients can tolerate oats.“ [www.csaceliacs.org](http://www.csaceliacs.org)

Fachzeitschrift Aktuelle Ernährungsmedizin 6/2003: Methodisch gut geplante Untersuchungen der letzten Jahre zeigen, dass Hafer in geringen Mengen nicht zu einer klinischer Verschlechterung der Symptomatik bei Zöliakiepatienten führt.

Gluten Intolerance Group in **Canada**: „Research suggests that pure, uncontaminated oats in moderation daily are safe for most persons with celiac disease. There is concern by health professionals that most oats are cross-contaminated with glutenous grains“ [www.gfutah.org](http://www.gfutah.org)

Gluten Free Bible **USA**: Recent research puts oats in the clear. But before you grab the nearest oatmeal cookie be aware that it is virtually impossible to find commercial oats that have not been contaminated in the milling process or during manufacturing of the food itself.